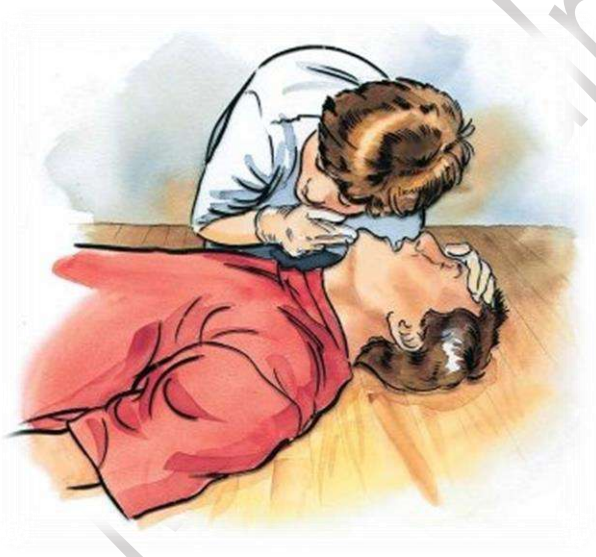
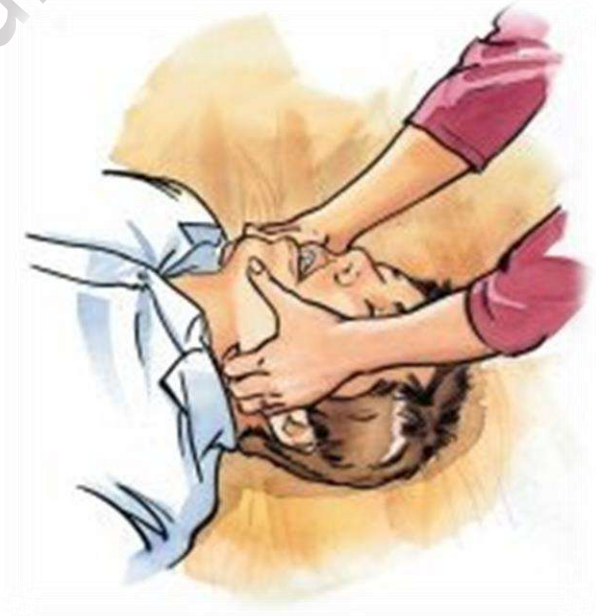
فـــریاگـــوزاری ســـەرەتـایـی

زمـان قـوتـدان (بلع اللسان) چی یە هـۆکار و چـۆنیـەتی چـارەسـەرکـردنـی.

Swallowing Tongue





ئـامـادەکـردن و نـووســیـن

م. رجـب عبـدالـرحـمـن مـحـمـد

فـــریـاگـــــوزاری ســـــــەرەتـایی

ئامادەکردنی : م. رجب عبدالرحمن محمد

بابـەت : زمـــان قـــــوتـــــدان

دەرچـووی : بەشی پـەروەردەی وەرزش زانـکۆی زاخـۆ

پیشە : مامۆستای پەروەردەی وەرزش , یاریزانی یاریە بەهێزەکان و ڕاکردنی مـاوە درێژ و ماراسـۆن.

بەدەست هێنانی بروانامەی فریاگوزاری سەرەتایی DAMA

ووتـــــــە :

❖ خـــــۆپارســـتـن باشـــتره لـــه چارەســـــەرکردن

❖ خـــــــــۆراك بـــــخـــــۆ وەکـــــــــــو دەرمان

دەرمـــــــــان مەخـــــــۆ وەکـــــو خـــــۆراك

ئێـــمە لـە تـۆری کـۆمـەلایـەتـی :

فیس بووك ، أنیستگرام ، سناپ چات ← Rajab Abdulrahman Sport

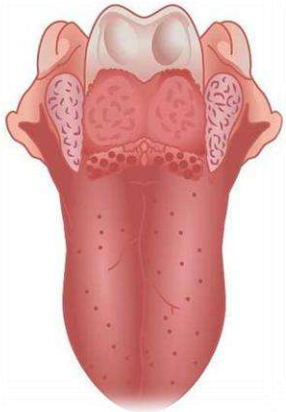
Rajab Abdulrahman Sport

مەبەستمان چیە لە فریاگوزاری سەرەتایی

فریاگوزاری سەرەتایی: بریتیە لە چارەسەرکردنی لەناکاو کاتی بۆ کەسێك کە تووشی رووداو بووبێت یاخود بەهۆی نەخۆشیەوە باری تەندروستی تێك دەچێت , تاوەکو تیمی تەندروستی ئەگەنە شوینی مەبەست.

ئاماڵنجمان چیە لە فریاگوزاری سەرەتایی:

- بۆ پاراستنی ژیانی کەسەکە.
- بۆ ئەوەی نەهیلین باری تەندروستی خرابتر بێت.



زمان قوتدان : بریتییە لە گەڕانەوەی زمان بۆ دواوە و ڕێگەگرتن لە بۆری هەوا لەکاتی لە هۆش خۆ چوونی مرۆڤ هەموو ماسولکەکانی لەشی مرۆڤ خاو دەبنەوە, زمانیش یەکێکە لەو ماسولکانەی خاو دەبێتەوە و دەچێت بـۆ دواوە و هەڵدەگەڕێتەوە بەهۆی بەرکەوتنی سەر یان ڕاکردنێکی زۆر ڕوودەدات کە دەبێتە هۆی داخستنی بۆری هەواو ئیتر کەسەکە ناتوانێت هەناسە بدات ئەمە کاریگەری لە سەر میشکی دەکات وماسولکەکانی کەسەکە گرژ دەکات و دەکەوێتە سەر زەوی.

زمان(اللسان): بریتییە لەئەندامیك لەئەندامەکانی ناو دەم وە پێك دێت لە ریشاڵە ماسولکەیی وە بەرپرسە لەجولانی خۆراك و وەقسەکردن , لەکاتی هەلگەڕانەوە دەبیتە هۆی گرتنی ڕێڕەوی هەناسە و لەخۆچوونی وە خنکانی کەسەکە.

Raiib Abdurahman Sport

قوتدانی زمان(بلع اللسان): حالەتێکی لەناکاو و کتوپڕە بەهۆی تێکچوونێکی دەمارە کۆئەندام ڕوودەدات وە لەکاتی تۆشبوون بەم حالەتە کەسەکە هۆشی لای خۆی نامینیت بەشیوەیەکی کاتی.

چۆن زمان قوتدان دەبیتە هۆی مردن؟؟

کاتێك مرۆڤ لەهۆش خۆی دەچێ هەموو لاشەی خاو دەبێتەوە لەگەل دەم و زمان و زمانە بچکۆلەکە وەبنچینەی زمان(قاعدەاللسان) دەبێتەهۆی گرتنی ڕێرەوی هەوا.

هۆکارە سەرەکیەکانی قوتدانی زمان:

1- بەرکەوتنێکی بەهێز و کتوپڕی کەللەی سەر کە ببێتە هۆی زیان گەیاندن بە میشك و شلەژانی کارەکانی میشك دەبێتە هۆی تێکچونی کارەکانی میشك زیاد لە پێویست کارەکانی ئە نجام دەدات(التحفیزات الکهربائیه) هەروەها دەبێتە هۆی تێکچونی هەستە دەمارەکان و قوتدانی زمان

2- کەمبوونەوەی کتوپڕی سوڕی خوێن بەهۆی تێکچوونێك لە دڵ هەروەکو لەرزینی گوێچکەلەکان (گوێچکەلە : دوو ژووری بەشی سەرەوەی دلن).

3- کەمبوونی شەکری خوێن لەلەش.

4- تێکچونی ڕێژەی پۆتاسیۆم و سۆدیۆم لەلەش.

5- کەم خەوی. 6- ماندوونێکی زۆر.

7- ڕاکردنێکی زۆر . 8- هەندێك جار قەلەوی

9- لێدانی دەبل (قەلاپی) لە تۆپی پێ.

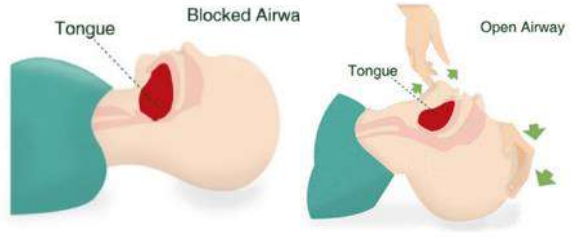
10- وەستانی هەناسەدان.

11- گەورەبوونی بیلبیلەی چاو.

Rebwar Abdulrahman Sport

چارەسەرە سەرەتایەکانی زمان قوتدان (بلع اللسان) :

1- پێویستە ئەو کەسەی نەخۆشە تـوشبوەکە چارەسەر دەکات زۆر لەسەر خۆبێت بەهیچ شێوەیەك نەشلەژێ.



2- بەرزکردنەوەی سەر بۆ دواوە وە پەستان خستنە سەر چەناگەی خوارەوە لەگەل پالدانی گۆشەی چەناگەی خوارەوە.

3- دوای ئەوە زمانەکە دەهێنینەوە شوێنی خۆی لەرێگای راکێشانی بەهەردوو پە نجەی شایە تمان و پە نجەی گەورە.

4- ئەگەر هاتو هێنانەوەی زمانەکە بۆ شوێنی خۆی ئەستەم بوو ئەوا دەبێت هەستین بەبەستنی هۆکاریك بۆ کێشانی هەناسە وەکو(بۆری) بۆئەوەی لەرێگایەوە هەناسە وەرگرێت.

5- واچاکترە لەجێگای دەرهێنانی زمانەکە بەدوو پە نجە دوو (چیلکە دار)یان هەرمادەیەکی تر کە گونجاو بێت چونکە لەوانەیە کەسە تـوشبوەکە پە نجەکانت بقرتێنیت لەرێگای لێدانی گەزەوە.

Rajb Abdulrahman Sport

تێبینی : دەبێ بە زووترین کات ئەو کردارانە ئە نجام بدەی چونکە لە نیوان 15 بۆ 20 چرکەدا ئەگەر چارەسەر نەکرێت کەسەکە بێ هۆش دەبێت و زیاتر مەترسی دەکەوێتە سەر گیانی.

6- **لەخاڵی کۆتایی دا پێویستە کەسەکە بخرێتە سەر لای ڕاست بۆ ئەوەی بەباشی هەناسە بدات , وەکو لە وێنەکەدا ڕوونە.**

تێبینی - وا باشترە کەسەکە بەزوویی بگێنرێتە نەخۆشخانە و چونکە لەوانەیە نەخۆشەکە پێویستی بە چارەسەری تایبەت بێت بە هۆی تێك چوونی لەش.

Rajab Abdurahman Sport

هەڵەکانی فریاگوزاری :

1- **لەکاتی کەوتن راستەوخۆ پە نجەت بخەیتە دەمی یەوە.**

2- **بە پێدانی ئاو لەکاتی هەڵگەرانەوەی زمان , زیاتر مەترسی دەخەیتە سەر گیانی.**

3- **خربوونەوەی زۆر کەس لە سەر سەری.**

تەندروستی خۆت و هاوڕێکەت بپارێزە بەم کردارانەی ئاماژەمان پێداوە.

لەکۆتایدا هیوای تەندروستیەکی باش بۆ هەموو لایەك دەخوازم

ئـــومـــێـدەوارم هـــەمیـشە پـــارێـــزراوبـــــــن.

"دیاریە بۆ هەر کەسێك بەدوای زانست و زانیاری دەگەڕێت , بەتایبەت وەرزشوانانی خۆشەویست "

Rajab Abdurahman Sport